

Welke stofjes binden jou en je man?

Chemicaliën in de romantiek

Als je in het huwelijksbootje springt, beloof je elkaar levenslang trouw. In het begin lijkt dat een fluitje van een cent. Maar tegen de tijd dat je zijn roëdslingerende zweetsokken of haar ochtendhumeur niet meer door een roze bril waarneemt, wordt het moeilijker. Gelukkig helpt de Schepper ons met allerlei chemische stoffen, die vrijkomen door onder meer seks: bindingshormonen!

Chemische stoffen? Maar klinkt dat niet verschrikkelijk onromantisch? In eerste instantie misschien wel. Maar als je bekijkt hoe doordacht de chemische huishouding van je lichaam – ook op dit punt – in elkaar zit, ga je de schoonheid er vanzelf van inzien. “Een bevredigend seksleven is een van de krachtigste lijmsorten die een echtpaar in het huwelijk kan hebben,” zegt de Amerikaanse psycholoog Kevin Leman in zijn boek *Tussen de lakens*. “Goede, gezonde seks is een geweldige uitvinding die fysiek, relationeel, psychologisch en zelfs spiritueel prachtige dingen voor ons doet.”

Vlinders

Voor we aan seks toekomen, spelen er ook al heel wat chemische substanties een rol. Als je verliefd wordt, barst er een

ware tornado aan stimulerende stoffen in je lichaam los. Om te beginnen komt er phenylethylamine (roepnaam PEA) vrij in je hersenen. De werking hiervan lijkt op die van amfetamine, een drug die ook wel ‘speed’ wordt genoemd. Vandaar dat je boordevol energie zit als je alleen al aan het lijdend voorwerp van je liefde denkt. De zwermen vlinders die daarbij opstijgen in je buik, zijn het resultaat van onder meer dopamine, een boodschapperstof in je zenuwstelsel die te maken heeft met motivatie en beloning. Opnieuw een verslavend goedje, want elke keer dat je je geliefde ziet of aanraakt, volgt er een nieuwe scheut dopamine – en dat geeft je een blij en verliefd gevoel. Daarnaast maakt je lichaam noradrenaline en adrenaline aan. Dat laatste hormoon ken je van stressvolle

of angstige momenten, dan bonst je hart ook zo hevig...

Knuffelhormonen

Het is maar goed dat we deze staat van hevige verliefdheid niet lang volhouden, want we zouden er lichamelijk aan onderdoor gaan. Wij zijn op de lange termijn gewoon niet gebouwd op grote golven (stress)hormonen die hevige reacties veroorzaken – zeker niet omdat je er steeds meer van nodig hebt om je zo euforisch te blijven voelen. Meestal verdwijnt dat intens verliefde gevoel dan ook na een jaar of twee, drie. Dat is even afkicken! Maar als het goed is, komt voor verliefdheid echte liefde in de plaats. Dat wil zeggen dat je van elkaar houdt, ook zonder die ultrarose bril. In dat proces spelen twee zogenaamde knuffelhormo-